THE RECOVERY KERNEL

Substantzia jakin batzuei buruzko informazio gidaria.

DXMetik suspertzeko moduak azaltzen dituen informazioa ez dago eskuragarri. Mediku-laguntza profesionala bilatzea gomendatzen da.

Recovery Kernel Framework-aren erabilera.

DXM · Dextrometorfano · Robo · Robotripping · Triple C · Skittles · DM · Gel kapsulak · Delsym

⚠ ARRISKUA GUTXITZEKO LAGUNTZA — EZ DA MEDIKUNTZAKO AHOALDIA. | Krisi kasuan: 911ean deitu edo 988ra bidali mezu bat.

DXM + antidepressibo (SSRI edo MAOI) = serotonina sindrome arriskutsua, bizitza arriskurakoa izan daitekeena. Zure botikak egiaztatu.

KONBINAZIOKO PRODUKTUEK (DAYQUIL, NYQUIL, TRIPLE C) PARATZEMOLA EDOTA ANTIMINIKOAK DITUZTE, ETA Hauen erabilera okerra denean, gibeleko arazoak edo bihotzeko toxikotasuna sor dezakete.

CYP2D6 oso metabolismo txikiko pertsonek DXM askoren batean ezberdina bizirik izaten dute, eta serotonina sindromearen arriskua nabarmen handiagoa izan ohi da.

Hasi aurretik, hona hemen ohar bat.

Recovery Kernel-eko bilduma batean, DXM gaiari hiru ikuspuntu desberdinetatik helduta azaldu egiten da, eta horiek, elkarrekin, zergatia substantzia hau arriskutsua den eta zergatia sistema klinikoek sistematikoki alde batera uzten duten azaltzen dute.

Lehenengo, botika-dendetan erabilitako produktuak seguruak direla esateko ilusioa: "botika-denda batean saltzen bada, ez du esan nahi edonork hobetzen duela". Compendium-ak hori dokumentatzen du CYP2D6 farmakogenomikaren testu-zatian, non entzimatu honen bidez metabolizatutako botikek efektu oso desberdinak

eragiten dituzte metabolismo txarra duten pertsonengan eta metabolismo normala duten pertsonengan. DXM adibide nabarmena da, ohiko botika-dendetan erabiltzen den kasuan: CYP2D6 metabolismo txarra duen pertsona batek, gomendioan jarritako dosi batean DXM hartzen badu, serotonina sindromea sor dezake. Dosia gehitu egiten bada, efektua oso desberdina izango da, eta metabolismo normala duen pertsonak produktu beraren erabilera bertsio batzuk esperientziatzen dituenetik.

Bigarrenean, paracetamol-glutationaren gutxiketa alertua: erregebilaketak paracetamolari buruz zehazten duenez, glutationaren nagusiak diren substantziak. DXM duten produktu askok ere paracetamol dute. Dosi okerretan, paracetamoleko kantitatea gibel-kalteak eragiten ditu zuzenean. NyQuil edo DayQuil bezalako produktuetatik DXMen efektu desinhibitzaileak lortzen saiatzen den pertsonak, aldi berean, gibelei potentzialki hilgarria izango den hepatotoxinoaren dosia ematen die.

Hirugarrena, disosiazio eta NMDAren ingurukoak: DXM-aren disosiaziorako mekanismo nagusia NMDA errezeptoreen antagonismo bidez funtzionatzen du; sistema hori da ketamina terapetikoki interesgarria egiten duen gauza, baita aisialdirako ere. Konpilazioaren ketaminari buruzko oinarriak, default moduko sarearen supresioa, egoaren desintegrazioaren arkitektura eta integrazioaren erronka hemen ere aplikatzen dira; baina hori guztia botika-ordainketa gabe erosi daitekeen produktu baten bidez gertatzen da, 8 dolarrengatik edozein farmazian, errezeptarik beharrezkoa ez duena, eta osasun sistemak gehiegizko kontsumoa den substantzia gisa ikusten ez duena.

DXM gehiegiz erabiltzea ikusgarri gutxien den arazo nabarmenetako bat da gidak serie honetan. Horra erabiltzen duten pertsonak askotan heldu gazteak eta gazteak izaten dira, eta gaixotasuneko jariak 2:00etan erosten dituzte. Sustantzia hori umeek erabiltzen dutela esan ohi da eta arlo kliniko serio bateko arreta merezi ez duela. Horra erabiltzen duten pertsonak askotan baketarik, depresio handienekoak eta edozein laguntza-sistema osatzeko ezin daitezkeenak izaten dira. Gidak hauek serioski hartzen ditu.

0.eko atala irakurri lehenengo, beste edozein gau baino lehen. DXM konbinazioen produktu zehatzak dituen toxikotasun arriskuari buruzko informazioa segurtasunari burako informazio ezinbestekoa da.

Atalasea 0 — Arriskuak: Produktuaren arriskuei buruz.

⚠ DXM-aren arriskutsuena ez da DXM bera, baizik eta botilan dagoen beste edukiak.

0.1 — Produktuen toxikotasuna: Zer gehiago dago botilan?

THE CENTURION — Botiketan erabilitako produktuak (OTC) seguru dirala ematen duen iruzurra — "The Compendium"-eko abisua zuzenean aplikatuta.

DXM gutxitan bakarrik saltzen da. Kontsumo-produktu gehienetan, hozkailuentzat eta narriarientzat, DXM dutenak beste osagai aktibo batzuk ere badituzte, eta horiek toxikoak bihurtzen dira DXMren efektu desinhibitzaileetarako beharrezko dosietan. Hurrengo taula argibide-giduan dagoen segurtasun informazio garrantzitsuena da; erabilitzen ari den produktuaren arriskua DXMetik datorren, ezta beste zerbaitengatik.

Osagai osagarria.	Aurkitua.	Dosi okerrak erabiltzean arriskua dago.	Toksikotasuna susmoa bada: * Arreta medikoa jaso behar da berehala. * Sintomen inguruko informazio zehatza eman. * Osasun-langileek egindako jarraibideak jarraitu. * Ez saiatu substantzia hori kendu, uneko laguntza medikua espero den bitartean.
Acetaminofen (APAP / Tylenol).	NyQuil, DayQuil, eta hainbat konbinazio-xiringa.	Hepatotoxitateak (hepatitisak) ager daiteke helduentzako 4 g/eguneko dosiari goiko dosietan, edo organo-sistema zaurgarriagoa duten pertsonengan dosi txikiagotan. Hasiera batean sintomerik ez dira nabaritzen; sintomak esposiriaz	Paracetamol dosia altua kasuan: NAC 600 mg berehala. Dosiak oso handiak badira, larrialdi sailean joango zara. Hainbat entzima probatu behar dira. Sintomak agertzen direla itxitzeko ez dago aukerarik; gibeleko kaltea bakarrik eragin daiteke tratamendu goiztiar

		gero 24–72 orduko epean agertzen dira.	batekin.
Klorfeniramina (antihistaminiko).	Coricidin Cough & Cold (Triple C) — PRODUKTU ARRAZIOENARIK ELKARREAN.	Antikolinergiko toxitateak dosi abusiboetan: konfusioa, haluzinazioak, bihotz-taupaden azkartzea, gerniak gordetzea, hipertermia, konbultsioak, arritmia kardikoa. Chlorpheniramineare n intoxikaziotik eragindako hainbat heriotza izan dira, Triple C boteraren abusoa dela eta.	Klorfeniramina gehiegikeria susmoa baduzu, 911era deitu. Antikolinergiko toxikotasuna ospitalean tratatu behar da; kasu larrietan, fisostigmina erabili ohi dute. Honek ez dago etxean tratatzeko aukeran.
Guaifenesina (hoste-likoragarri).	Robitussin DM, hainbat xirup.	Gabealdi eta goragarririk handiak aginduak erabili egiten diren dosietan. Ez da zuzenean arriskutsua, baina DXM dosi altuetan erabiltzea oso deseroso bihurtzen du eta aspirazioaren arriskua areagotzen du, lo dagoenean jaurtitzen badu.	Gela-jarleketaren posizioa, gezurrak botatzen baduzu, sedatuta egon arren. Hidratazioa. Kasu gehienetan ez da larrialdi medikoa, baina dosia mugatzen du, bestela digestio-aparatu handiak eragin ditzakeelako.
Pseudoefedrina edo fenilefrina (sudur-deskonjestante).	Sudafed PE DM, hozkailuaren produktu konbinatu batzuk.	Simpatomimetikoen toxikotasuna: odol-presio altua, bihotz-taupadak azkarrak, arritmia kardikoa, hipertentsio krisi. DXMren serotonergi efektuen eta simpatomimetiko deskonjestanteen konbinazioak kardiobaskular arriskua areagotu egiten du.	Sakatasunak, bihotz-taupadak oso azkarrak edo buruko min handiak agertzen badira deskonjestanteekin eta DXM boterekin, 112 deitu. Kardio-emergentzian tratamendua.
DXM bakarrik — produktu seguruagoak.	Delsym (polistirex errealitate luzatuko duten DXM), DXM HBr	DXMren toxikotasuna bere horretan: serotonina sindromearen arriskua (batez ere,	Eredu batzuk kontuan hartuz, DXM erabiltzen bada: DXM bakarrik duten produktuak konbinazio produktuak

	kapsula gelak, Robitussin 12 orduko.	antidepresiboekin batera hartzen denean), dosi altuekin eragindako desinhibizio krisiak, pertzeptzio-aldaketekin egonkorrak. Ingreratu gehigarriek ez dute gibel edo bihotzean tokasunik.	baino seguruagoak dira. Baina hau arrisku-jaikitzeko neurria da, ez onarpenik.

⚠ CORICIDIN KOAHU ETA ARRETA (TRIPLE C) produktu gehien erabiltzen eta gehien abusatzen den produkturik arinagoa da. KLORFENIRAMINAren kopurua da erantzule nagusia, ez DXM-aren. EZ ERABILI TRIPLE C bere DXM edukiaren ondorioz.

0.2 — Serotonina sindromea: botika-interakzio kritikoa.

⚠ DXM serotonina birxaketaren inhibizioa eragiten du. Serotonergikoak diren botika batzuekin batera hartzen badu, serotoni sindrome arriskutsua sor daiteke, eta hori heriotza ekar dezake. Hau da DXM gehiegi erabiltzearen ondorio larriena, baina guztiz saihestea posible da.

DXM serotonina birsorkuntza inhibitzailea da; SERTeko garraiatzailea blokeatzen du, eta SSRIek ere blokeari egiten dioten garraiatzaile bera da. Medikamentu batekin konbinatzean, horrek serotonina gehiegikaria eragin dezake:

- SSRIs (Prozac/fluoxetine, Zoloft/sertraline, Lexapro/escitalopram, Celexa/citalopram, Paxil/paroxetine): denak SERT blokeatzen dute — DXM batekin konbinatzeak serotonina sindromearen arriskua areagotu dezake. Paroxetinek CYP2D6 inhibitzaile potente bat ere badu, hau da, DXM dextrorphan bihurtzea blokeatzen du, eta horrek DXM plasma mailak AREAGOTU egiten ditu ETA serotonergiko arriskua.
- SNRIak (Effexor/venlafaxina, Cymbalta/duloxetina): serotonina ETA norepinefrinaren erreabsorbzioaren inhibizioa — DXM batekin konbinatzean, serotonina sindromearen arriskua areagotu egiten da.
- MAOIs (fenelzina, tranilzipromina, selegilina, St. John's Wort dosi altuan, Ayahuasca/harmalina): serotonina desekitzea blokeatzen dute — DXM batekin konbinatzeak serotonia sindrome larria eta potentzialki hilgarria eragin dezake. Konbinazio honek jendea hil du.
- Tramadola: opioide serotonina birsorkuntza inhibitzailearekin—DXM batekin konbinatzeak serotonina sindromearen arriskua areagotu dezake.
- Linezolida (antibiotiro, MAO inhibitzaileak dituen sendi bat): gutxiagotan gertatzen den arloan, baina dokumentatutako interakzioa.

Serotonina sindromearen ezaguna: antsietatea, konfusioa, bihotz-taupadak azkarra, odol-presio altua, pupila zabalak, muskulu-kontrazioak edo zurruntasuna (batez ere hanketan), diarea, hipertermia, gorputzeko sudurrak. Honek larrialdi medikoa da. 112 deitu.

CYP2D6 eta serotonia sindromearen erredilea: CYP2D6 metabolismo txarreko pertsonak serotonia sindromedeko arriskua nabarmen handiagoa dute, zeren eta DXM dextrorfan bihurtzea ezinezkoa zaie. DXM bere horretan pilatzen da, eta SERT inhibitzaile gisa duen efektua nagusitzen da. CYP2D6 metabolismo txarreko pertsona bazara: DXM edozein serotonergiko botikarekin batera hartzea kontraindikazio larria da.

0.3 — Arrisku handiko egoera larrien ezagutza.

Larrialdi.	Zeinua.	Response
Laugarren mailako krisiak / delirioa.	Konfusio handia, komunikatzeko ezintasuna, koordinazioaren galera, desorientazio sakona, non eta nor dauden jakin ezin izatea, agitatzea edo borrokaria izatea. Hirugarren fasearekin duen aldea hau da: pertsona hori zuzentzen edo "lurrira eramaten" ezinezkoa da.	Hau larrialdi medikoa da. 911era deitu. Pertsona arriskutsuko inguruneetatik (trafiko, altuerak, urak) ateratzeko. Lasai egon eta ahotsa baxu mantendu. Ez duzu mugatu, salbuespen bakarra bada fisikoki kalte zuzena eragiteko. EMS-i esan zehazki: 'DXM — dextrometorfana — dosi altua'.
Hipertermia (goraldia).	Lurrazal beroa, beroaren arrotz, sudur-jario gelditu, nahasmena, bihotz-taupadak azkarrak, muskuluen zurruntasuna. DXM dosi altuetan hipertermia eragin dezake, batez ere jarduera fisikoarekin edo inguru beroekin konbinatzean.	112 berehala. Ingurunea freskatu. Izotza lepoan, axilen eta inguruan jarri. Arropa gehiegia kendu. Hipertermia da DXMaren erruzko heriotzaren arrazoi nagusia dosi oso altuak hartzen direnean.
Arnas-depresioa (laugarren fasea edo dosi altuetan).	Asmatze oso motela edo gelditzea. DXMk opioide hartzaileetan eragin txiki bat du, eta dosi altuetan ondorio klinikoak izan ditzake; arnas-depresioa gerta daiteke.	Naloxona zati bat lagundu dezake (dosi oso altueko DXMaren opioideen eragina alderantziz alda dezake), baina ez da irtenbide osoa. 112. Argi-birikaketa egin, entrenatuta badagozu. Poziketa-posizioan jarri.
Konbultsio.	Gehienetan klorfeniramina (Triple C) botikari esker gertatzen da, baina DXM dosi	112. Susperraldi-posizioan jarri. Ez mugatu. Konbultsioaren iraupena neurtu. Zerrendutako

	oso altuak hartzen badituzte, konbertsio-thresholda jaiki daiteke.	drogen inguruko informazioa ematen zaie larrialdi-zerbitzuei.

Zati 1 — DXM-k zure garunean eragindakoak.

THE CENTURION — Kasiketako sendi bat, baina baita disosiatzaile bat, serotonina birxaborpen inhibitzaile bat, sigma errezeptore agonist bat eta opioide ahul bat ere.

DXM dela sendi oso berezia da. Lau errezeptore sistematan jarduten du aldi berean, eta sistema bakoitzaren eragina dosiaren, erabiltzen den produktuaren eta, garrantzitsuena, pertsonaren CYP2D6 genotipoaren araberakoa da. Sistema anizkoitza hori ulertzeak DXM-en efektuen tarte zabala azaltzen du lau faseetan, eta zergatik errekuperazioak sistema guztietan jarduteko beharra dago.

1.1 — Lau errezeptore-sistema.

Harrera-sistema.	DXM-ek egiten duena.	Euskaldunak sendatzeko garrantzia.
NMDA glutamato hartzaileak (nagusiak — dextrorfan bidez).	DXM, CYP2D6 enzimak dextrorfan bihurtzen du — hau, DXM baino potentzia handiagoko NMDA errezeptore antagonista da. Dextrorfanek ketaminarekin antzekoa den efektua du NMDA blokeoan, desorientazioa eraginez, DMNren supresioa eta hirugarren eta laugarren mailako faseetan egoaren desintegrazioa.	NMDAren eraginak gelditzen dira botika hartzea utzi ondoren: glutamatoaren gehiegitasuna ikus daiteke, ketamina uztean gertatzen den bezala, baina ohikoan arinagoa izaten da. NAC eta magnesioak dira glutamatua normalizatzeko laguntza nagusiak. Compendiumeko ketaminari buruzko oinarria erabilgarri dago DXM-tik suspertzeko prozesu honetan.
Sigma-1 errezeptoreak.	DXM bera (dextrorfan ez), sigma-1 errezeptoreen eragilea da. Sigma-1 errezeptoreak garunean zehar agertzen dira eta umorea, kognizioa eta antidepresiboekiko erantzuna erregulatzen dute. Sigma-1 eragileak DXM esperientzia berezi bat sortzen du, ez dena puruki disoziazioa eta ezta psikodelia ere.	Sigma-1 errezeptoreen eragiketa, DXM delakoak eragindakoa, DXMren antidepresibo efektu batzuk azal dezake dosi txikiagoetan, disoziazioa eragiten ez dutenean. DXM hartzea utzi ondoren agertzen den umore-krisiak, zati batean, sigma-1 estimulazioaren galera islatzen du. CYP2D6 metabolismo txikiko pertsonak, dextrorphan baino DXM gehiago pilatzen dituztenak, sigma-1 efektuak nabarriago sentitzen dituzte.
Serotonina	DXM eta dextrorfanek	Serotonin sistemaren susperraldia

garraiatzaileare n (SERT) inhibizioa.	serotonina birxorgailua inhibitzen dute — SSRIak baino mekanismo ahulagoa da dosi arruntan, baina garrantzitsua da gehiegiz erabilitako doseetan eta kritikoa botiken elkarreragiketetan. SERT osagaiak DXM-ren efektu empatikoetara ekar dezake dosi txikiagoetan eta serotonina sindromearen arriskua areagotu serotonergikoak diren botikekin konbinatzean.	MDMAren susperraldearekin bat egiten du alderdi honetan: 5-HTP laguntza serotonina berreraikuntzan, baina SERT oharra dela gogoratu behar da: 5-HTP erabiltzen hastea zaintza (SERT inhibizioa oraindik nabarmena den bitartean) arriskutsua izan daiteke, serotonin sindrome bat eragin dezakeelako. Itxaron 3-5 egun DXM azken erabilera ostean 5-HTP erabiltzen hasi aurretik.
Mu-opioide hartzaileak (agonismo ahula).	DXMk mu-opioide hartzaileetan eragin txiki bat du; klinicamente nabarmen ez da, baina dosi oso altuetan (laugarren fasean) garrantzitsu izan daiteke, arnas-depresioaren arriskua areagotu dezakeelako eta *Naloxone* erantzun partziala eragin dezakeelako dosi handietako intoxikazioetan.	Terapeutiko dosietan, opioideen osagaiak oso gutxi izaten du. Laugarren mailako doseetan (1000mg+), opioideen osagaiak eragin nabarmena izan dezake arnas-depresioaren arriskua areagotzen. DLPAk (enkephalinasa inhibitzailea) sistema opioid endogenoa laguntzen du errekuperazioan, baina ez da lehentasuna DXMeko errekuperazioan, opioideei dagokiezkien substantziekin alderatuta.

1.2 — CYP2D6aren zatiketa: bi substantzia desberdin, botila berean.

THE CENTURION — Farmazia klinikoan dagoen botika-preparatuaren genetika aldaketa handiena duen substantzia.

Konpiluko CYP2D6 dokumentazioak argi adierazten du: "Orain arte, analgetikoek ez zutela funtzionatzen sentitu baduzu edo oso intentsitate handian funtzionatzen dutela uste baduzu, CYP2D6 proba egitea garrantzitsua da." DXM kasuan, adierazpen hau beste edota batzuen aldean zuzenagoa da. CYP2D6k ez du soilik DXMen intentsitatea eragiten; esperientziatzen den sendi farmakologiko nagusia zein izango den determinatzen du.

CYP2D6 fenotipoa.	Ze gertatzen zaio DXMri?	Kliniko eta errekuperazioari buruzko informazioa.
Metabolizatzaile	DXM eraginkortasunez	Berritzeak, batez ere, NMDA

normala (kaukasiarren %75 inguruan, asiar populazioetan gehiago).	dextrorphan bihurtzen da. Erabilera okerrean hartzen denean, dextrorphan (NMDA antagonista indartsua) osagai aktibo nagusia da. Esperientzia batez ere desinhibitzailea izaten da: ketaminaren antzekoa, NMDA blokeoarekin, DMNren supresioarekin eta egoaren desegitearekin. Sigma-1 eta SERT osagaiak ere badaude, baina NMDA nagusi da.	dimentsioari zuzentzen zaizkio (ketaminaren erabilera lotutako errekuperazio programa), serotonina berreraikuntza bigarren mailakoa delarik. Esperientzia horrek duen desosziatzaileko kalitatea da errekuperazioaren helburu nagusia.
CYP2D6 oso metabolismo txikiko pertsonak (%7-10 Europako zuriek; %1-2 Asianek).	DXM ez da modu eraginkorrean dextrorfan bihurtzen. DXM bertsoa pilatzen da. DXMk SERT inhibizio eta sigma-1 agonistak askoz indartsuago ditu, bere NMDA blokeoarekiko alderatuta, baino dextrorphanek. Esperientzia gutxiago da disoziazio hutsaren moduko zerbait, eta gehiago empatogeniko/sigma-1 motakoa da, dosi berdinean; gainera, serotonergia askoz ere handiagoa da.	Metabolismo txarreko pertsonek serotonia sindrome arriskua asko handiago dute DXM + edozein SSRI hartzen dutenean. DXM-ren SERT inhibitzaile efektuak pilatzen dira, eta metabolismo egokia ez denean, serotonia sindromea ager daiteke, metabolismo normaleko pertsona batek kontsideratuko lituzkeen dosi txikietan ere. Metabolismo txarrekoek EZIN dute DXM serotonergiko edozein botika rekin nahastu. Test strikak erabili eta arretaz jardu.
CYP2D6 oso azkar metabolizatzaile a (~1–2%).	DXM boterazina dextrorfan bihurtzen da oso azkar—dextrorfaneko pikoak berebizkorra izaten du, eta horrek dosi berdinean efektu desinhibitzaile intentsiboagoak eta abiasun handiagokoak eragin ditzake.	DXM kasuan, dokumentazio kliniko gutxiago dago. Bihurbiltze azkarrak esan dezake NMDA efektu desinhibitzaileak nabarmenagoak eta iraupen laburragoa dutela. Gainera: CYP2D6 inhibitzaile arrunten (paroxetina, fluoxetina, bupropiona) eraginez, metabolizatzaile oso azkarrak metabolismo txarrekoek bezala jarduten dute, eta horrek DXM esperientzia eta arriskua nabarmen aldatzen ditu.
CYP2D6 beste botikak inhibitu dezakete.	Fluoxetina (Prozac) eta paroxetina (Paxil) biak ere antidepresibo mota berekoak dira (SSRI) ETA CYP2D6 entzimaren inhibitzaile indartsuak dira. DXM hartzen duzunean, sendagai horien eraginez, metabolismo normala duen pertsona bat "metabolismo txarreko" bilakatzen da; hau da, gorputzean DXM kantitate handiagoa pilatzen da, serotonina sindromearen arriskua nabarmen handitzen da ETA antidepresiboak	DXM + Prozac edo DXM + Paxil = saleta-serotonina sindromea eragiteko aukera handiena duen konbinazioetako bat da, libre eskuragarri dagoen botiken artean. Konbinazio honek gertakari kaltegarriak eragin ditu. Ezagutu zure botikak.

	SERT blokeoa eragiten du.	

1.3 — Lau plataforma: Dosi-efektuen arkitektura.

THE CENTURION — DXM komunitateak esperientziatik sortutako oinarria.

'Plateau' erako eskema ez da farmaziaren ikertzaileek garatu, baizik eta DXM erabiltzaileen arriskua murriztzeko asmoz sortutako komunitate batek — batez ere William White-en DXM FAQ lanaren bidez eta ondorengo dokumentazio komunitarioaren bitartez. Eskema hori da gaur egun erabilgarrienetakoa, DXMen efektuen ezaugarriak ulertzeko. Compendium-eko hiztegiaren definizio zehatzen printzipioak aplikatzen dira: pertsona batek zein "plateau" erabiltzen duen jakiteak, errekuperazioan inplikaturiko sistemak zeintzuk diren zehazten du.

Plataforma.	Dosi gutxiagoko estimazioa.	Lehen esperientzia.	Lehentzuzko mekanismo farmakologikoa.
Lehenengo plataforma.	100–200 mg	Stimulazio arinagoa, poza, gizarte-interakzio handiagotzea, musika hobekuntza arina. Erabiltzaile askorentzat, subjektiboki alkohol edo hautsaren eragin arinak bezalakoa da.	Nagusiak σ-1 errezeptoreen estimulazioa eta SERT inhibizio arina du. Dosi honetan, NMDA blokeoa minimo da. Hau da dosi-tartea non zenbait antidepresibo ikertzailek DXM aztertu duten.
Bigarren plataforma.	200-400 mg	Intoxikazio handia, koordinazioa okertzea, denboraren pertzepzioan aldaketa, musika nabarmen areagotzea, desidentziaren hasierako efektuak. Umore-aldarte nabarmena.	Esne handiko dextrorfan pilaketa (CYP2D6 metabolizatzaile normaleko pertsonengan), eta horrek NMDA blokeoa eragiten du. Serotonina sistemari eragin nabarmena egiten dio. Hau da erabiltzaile gehienen kasuan, droga-erabilera ludikoaren kontrolik gabeko eta etengabea eragiten duen dosisa.
Hirugarren plataforma.	400-700 mg	Dismantzia handia, gorputzetik kanpo sentitzearen esperientzia, norberaren pertzepzioan aldaketa sakonak, ikusmina eragiten duten fenomenoak, "M-zulua" edo "K-zulua" bezalako egoera. Koordinazioa nabarmen okertzen da; irabiasak arriskutsuak izan daitezke.	NMDA errezeptoreen blokeo nabarmena, DMNren supresioa eragiten du. Sigma-1 agonistak agertzen dira. Esperientziak ezaugarri psikodelikoak eta desosziatzaileak ditu aldi berean; hau da, DXMaren profil multirezeptoreko sinadura farmakologikoa.

Laugarren plataforma.	700–1500mg+.	Ego normal bateko konexioa ia guztiz ezabatu egiten da. Delirio moduko egoerak. Egoaren desintegrazio sakona. Komunikazioa oso mugatua izan daiteke edo erabat ezinezkoa izan daiteke. Trantsu-egoera sakonak. Arrisku oso altua.	NMDA blokeoa oso altua da; opioide hartzaileetan eragin txikiak nabarmenagoak bihurtzen hasten dira; hipertermia arriskua nabarmen handitzen da; antixolinergiko efektuak agertzeko aukera dago. Hau larrialdi egoeraren tartea da.

1.4 — DXM-ek eskaintzen zuen zerbait: Konpilazioaren diagnostiko-galdera.

THE CENTURION — Zarata desagertu zen. Zaratak zer den ulertzea errekuperazioaren helburua da.

DXM-ren errezeptore askotarako profilak esan nahi duenez, erabiltzaile bakoitzari gauza desberdinak eskaintzen zizkiola dosi desberdinetan. Errekuperazio arkitektura funtzio nagusiak zein diren horren araberakoa da:

Zer eskaintzen duen DXM-ek.	Honeinoko arazoa konpontzen du.	Zer arloetan behar du errekuperazioak eragina izatea?
Desgabetasunaren bidezko ihesaldia — arrunta den autoreferentziako kontzientziaren erliebea.	Depresioa, antsietatea, trauma, arreta-arazoa — egoera oro non arruntoeko kontzientziaren zarata onartezina den. DMNaren inhibizioa altu-dosi adierazleetan (DXM) ketaminaren efektu terapeutiko bera da: auto-erreferentziako zirkuitua aldiro desaktibatzea.	Ikus 6. atala (portaketa naturala) eta ketamina gida bateko egituretako bat, DMNren supresio naturalerako. Meditazioaren/fluxuaren/NSDR arkitektura zuzenean aplikatzen da.
Sentimendu-analgesia — emoziozko eta gizarte-osasuna jasateari buruzko arinpen.	DXM-ren sigma-1 eragilea eta serotonergiko efektuek lehenengo eta bigarren faseetan benetako umore hobekuntza eta emoziozko bero sentimenduak sortzen dituzte. Depresioa, antsietate soziala edo bakardadea jasaten duten pertsonei dagokionez, hau benetako erliebea da benetako minari.	Serotonina berreraikuntza (5-HTP, inositol). Benetako gizarte harremana. Depresio eta antsietatearen tratamendua kanal egokien bidez. DXMk maskeratutako emozioen mina zuzenean jorratu behar da.
ADHD sintomen kudeaketa — dosi txikiagoetan, efektu alderantzizko batzuk agertzen dira.	Hasiera batean, dosi altuetan, ADHD duten batzuek jakinarazi dute DXMek efektu alderantzizkoa duela, hau da, arreta hobetzen duela. Hau NMDA eta sigma-1	ADHDren ebaluazioa eta tratamendu egokia, estimulagabeak (atomoxetina, guanfacina, viloxazina) edo estimulanteak, drogen adikzioari buruzko medikuaren gaineko

	modulazioaren konbinazioagatik gertatzen dela esan daiteke, eta horrek prefrontal kortexeko zirkuituak eragiten ditu, arreta alorrekoak. DXM ADHDren auto-medikamentu gisa erabiltzea ez dago nahikoa aitortua.	ikuspenpean. ADHD tratatzeak DXM erabiltzeko arrazoi nagusi bat kentzen du.
Kontzientziaren esplorazioa — egoera ez arruntak eskuratzea.	DXMen profil farmakologiko bereziak esperientzia zailak eragiten ditu sailkatzeko, ez baitira puruki disoziatzaileak (ketaminaren kasuan bezala) eta ezta puruki psikedelikoak (LSDren kasuan bezala), baizik eta bi horien artean. Zenbait erabiltzaile DXMen kontzientzia esploratzeko tresna gisa erabiltzen dute, batez ere bere erraztasuna kontuan hartuz (eskuragarri dago salmenta-lekutan).	6.eko arkitektura naturalak (meditazioa, NSDR, arnas holotropikoa, praktik kontemplatiboa) konscienciaren eremuetara iristeko modu ez-kimiko bat eskaintzen du, DXM-k esploratzen zuen leku horietara. LSD gidaren DMNren inhibizio eta egoaren desintegrazioari buruzko oinarria hemen ere aplikatzen da, esperientzia bidez lorritutako praktikaren bitartez.
Merkea, erraz eskuragarria eta ezkutuko gorputzeztatzea.	DXM produktuaren erabilgarritasunak berezi egiten du, eta horrek aukera ematen die pertsonei, dirua ez dutenei, segurtasunez eros dezaketenik ez dutenei edo beste substantziak erabiltzeagatik detektatu daitezkeenek. Hau gehienbat heldu gazteei, ingurune kontrolatzaileetan (eskolak, drogen probekin) dauden pertsonei eta ekonomia-gabezian dauden pertsonei eragiten die.	Funtzio honek erantzun egiturazkoa eskatzen du: eskuragarritasun faltaren, presio-inguruneko edo irisgarritasun-mugaketa batzuen arrazoiak azaldu behar dira, horiek direla zergatik aukera onena izan den botika-dendako produktu batekin intoxikatu. Ez da osagaien konbinazioek zuzendu duten zerbait; euskarri sozial eta egiturazkoa da.

1.5 — Interneteko komunitatea eta horrek sortutako ezagutza.

THE CENTURION — Edozein botika eskuragarri saltzen duenaren (OTC) erabilera arriskutsuari buruzko informazioa eta laguntza eskaintzen dituen komunitate oso dokumentatua.

DXM-aren gehiegizko erabilerari buruzko informazioa sarean dagoen arloetako bat da, beste substantziekin alderatuta. William Whitek 1990eko hamarkadan idatzitako DXM FAQ (maiz galdutako galderak) oraindik ere aipatzen da, Erowideko DXM atala, Reddit-eko DXM komunitatea eta hainbat foroa. Komunitate honek "plateau" sistema garatu zuten, serotonina sindromearen arriskua hamarkada batzuk aurrerago aitortu zuten medikuntza arloan baino lehenagotakoan, eta informazio

seguruak sortu zituzten, baina medikuntzak ez ditu aintzat hartu, DXM "serio" den droga bat ez zenez.

Gidak ezagutza hori omentzen du, baina Recovery Kernel-en oinarri biologiko eta genetikoko zehaztasunarekin osatzen da. CYP2D6ari buruzko informazioa harm reduction komunitateak zuen, mediku askok jakin baino lehenagotik. Errekuperazioaren esparruak hau gehitzen du: zer gertatzen den uzten duzunean, DXM-k kaltetutako sistemak nola lagundu, eta DXM-k eskaintzen zuen sarbidea nola lortu, baina osasunari kalte egiten duen beste elementurik gabe.

2. Zure genomaren blueprint-a.

DXM oso profil farmakologiko genetiko aldakor du, gidak eskaintzen dituen beste edota guztiak baino. CYP2D6 aldagai nagusia da; zein konposatu iristen den burmuinera zehazten du, eta horrek esperientziaren errezeptore-sistema nagusiak zein diren determinatzen du. Errekuperazio estrategia ezagututako fenomenotipoari erabat dago men.

DXM errekuperazioaren ADN proba panelak.

Gen	Zer kontrolatzen duen.	Garrantzitsuak diren alderdiak.	DXM-aren er relevanterik ez dago eskuragarri.
CYP2D6	Leheneko DXM metabolismoa: DXM dextrorfan bihurtzen du (NMDA antagonista boteretsuago).	*4/*4 metabolismo txarra duten pertsonak (zazpi eta hamar zentso arteko Europako zuriek); *1/*1 normalean daudenak; metabolismo oso azkarreko bariantzak.	DXMren definizioa ematen duen gena da — gainerako substantzi guztietan baino gehiago, eskaketa-giduan agertzen diren beste guztiengan. Compendiumak argi dokumentatzen du CYP2D6ren rolaren inguruko informazioa, botika seguruak erabiltzeko. DXM kasuan: metabolismo txarra dutenek DXM bera (sigma-1, SERT inhibizioa) sentitzen dute nagusiki, dextrorphan (NMDA) baino gehiago. Haien serotonina sindromearen arriskua nabarmen handiagotzen da, DXM ez baita bihurtzen. CYP2D6 inhibitzen duten botikek (paroxetina, fluoxetina, bupropiona) metabolizatzaile normalak metabolismo txarra duten pertsonatan bihur ditzakete. Proba hau egin behar da CYP2D6 metabolizatutako edozein botika erabili aurretik.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Serotonina garraiatzaileare n adierazpena eta sentikortasuna.	Laburbeko/ laburrallelo (SERT adierazpen txikiagoa).	SLC6A4 geneko "short/short" aleleko pertsonak SERT adierazpen txikiagoa dute — DXM-k SERT inhibitzeko duen eraginek serotonergiaren efektu handiago bat eragiten du pertsona horietan. Desiratu diren efektuak (ongi sentitze emozionala, umorearen hobekuntza dosi txikiegi batekin) eta serotonia sindromearen arriskua areagotzen dira. CYP2D6 metabolismo txarreko "short/short"

			aleleko pertsonek serotonia sindrome handiena duten arriskua dute DXM hartzeak, serotonergikoak diren botikak ere hartzen badituzte.
HTR2A	5-HT2A serotonina hartzailea — DXMren efektuen "psikedeliko" osagaiaren intentsitatea zehazten du.	Hori eragiten duten hainbat aldaketa, errezeptorearen sentikortasunean.	DXM-ren sigma-1 agonismoak eta dosi altuko NMDA blokeoak esperientziak eragiten dituzte, eta horiek 5-HT2A errezeptore bidez DMN (Default Mode Network) sistema suspertzen dute, psikedelikoei antzekoa. HTR2A adierazpen handeko barianteetan, DXM-ren goi-ordokako efektuak areagotu daitezke, eta horiek psikedelikoekin gertatzen diren esperientzia bezalakoak izan daitezke. Halaber, HPPD (Persistent Perceptual Disturbances) arriskua dago; DXM erabiltzearen ondorioz ager daitezen irizketan aldaketek LSD eragindako HPPD bide berbera jarraitzen dute.
COMT	Dopamina eta estresaren kimiken garbiketa.	Val158Met (rs4680)	COMT Met/Met (Sage, garbiketa motel) oso agertzen da DXM erabiltzen duten pertsonengan, antsietatea uxatzeko disoziazioa erabiliz. "Sage" motako sistema nerbiosak, bereziki estres kimikoekin, erliebe bat aurkitzen du DXM-ren sigma-1 eta NMDA mekanismoetan, eta hori ez da oinarrizko antsietatearen kudeaketaren bidez lortzen. "Sage" COMT motakoen errekuperazioa: antsietatea kudeatzea da lehentasuna, NMDA normalizazioarekin batera.
MTHFR	Metilazioa — neurotransmisoreen sintesia sistema guztietan.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	MTHFR aldaketek dopamina eta serotonina sintesiaren eraginkortasuna murrizten dute, depresioa eta antsietatea eragin dezakete, eta horiek dira DXM erabiltzea eragiten duten faktoreak. 5-MTHF osagarriak sintesiaren falta konpontzen du eta, sarritan, hobekuntza nabarmena ekar dezake oinarrizko umoreko sintomenetan, zeinak DXM erabiltzeak kontrolatzen zituen. Hori oso garrantzitsua da depresioagatik DXM erabiltzen duten pertsonentzat.
DRD4 / DAT1 (ADHDare lotutakoak).	Dopamina seinaleak — berrikuntza	DRD4 7-errepeta (rs1800955);	ADHDare lotutako DRD4 7-errepikatza eta DAT1 10-errepikatza aldaetek garrantzi berezia dute DXM

	bilaketa eta arreta arautzea.	DAT1 10-errepeta (rs28363170).	erabilpenaren susperraldirako, batez ere, problema duten DXM erabiltzaile askok ADHD diagnostikatu edo tratatu ez dutelako. DXMeneko hainbat errezeptoreetan eragiteak ADHDko sintomen arinpen bat ematen du. ADHDa identifikatu eta tratatzeak erabilpena eragiten duen faktore nagusi bat kentzen du.

Fenotipazioa probarik gabe.

- DXMk eragin handiagoak izan ditu, beste batzuek berdin dosian jakitutakoa baino? → Ager da CYP2D6 metabolismo txarreko pertsona izango zirela — DXM pilatzen dela, bihurtze egokia gertatzen ez denean. EDO: CYP2D6 inhibitzaile den botika (SSRI) hartzen baduzu, eraginkortasun txarra duten metabolizatzaile bihurtzen zara.
- DXMk, batez ere, bero emozionala eta umorearen hobekuntza eragiten ditu desorientazio horien ordez? → Sigma-1 eta SERT osagaiak nagusi dira NMDAren gainetik — CYP2D6 metabolizatzaile txarreko profil bat adierazten du (DXM, dextrorphan baino gehiago).
- DXM erabiltzean serotonia sindromearen antzeko erreakzio bat jazo ohi zaizu? → CYP2D6 metabolismo txikiko pertsona zara + SLC6A4 genotipoa "short/short" duzu + ziuraski serotonergiko sendi bat hartzen ari zara.
- DXM dosi txikiagoetan (lehenengo fasean) kontzentratzea errazten lagin ote zaituzten edo ADHDko sintomeak arindu? → DRD4 7-errepide + DAT1 10-errepide ADHD profila. ADHDren ebaluazioa lehentasuna da errekuperazioan.
- DXMaren erabilera handiak ondorio hauek ekar ditzake: ikusmina aldatzea edo HPPD moduko fenomenak. HTR2A adierazpen maila altua duten pertsonetan gertatzen da hau. Atal 4.4n, DXMaren erabilera handiak eragindako HPPDaren kudeaketari buruzko informazioa dago.

3. Atala — Errekuperazio-esparrua: Zer behar duen benetan DXM errekupierak.

THE CENTURION — Ketaminaren antzekoa, LSDren antzekoa — baina guztietako farmazietan eskuragarri. Isiltasun arazoa.

DXM ez du alkohol eta benzodiazepinen kasuan bezalako konbertsio-arriskua duen fisikoko abstinentzia eragiten. Opioidetako abstinentziatik sortzen den larrialdi medikoa ere ez du eragiten. Berez, ketamina eta LSDren abstinentziari dago gertu: NMDAren errebounda, serotonina sistemaren desoreka, HPPD (Persistent Perception Disorder) arriskua, esperientzia intentsiboak integratzeko zailtasuna eta disoziazio edo egoera aldatzaileen menpekotasun psikologikoa.

DXM errekuntzak beste gidetan agertzen diren arazo zehatz bat du: substantzia hau libre eskuragarri dago, ia ez du kostaturen, eta edozein farmaziatan eros daiteke, adin-adierazpenik gabe, estatu gehienetan. Ingurunearen eraldaketa -- horniketaren kendua -- delitu batzordeetatik desberdinak diren estrategiak eskatzen du. Sarbideko oztopena ia zero da, eta horrek esan nahi du errekuperazioa nagusiki barnekoa izan behar dela, ingurunearen eraldaketan oinarritzea baino.

3.1 — Zer egiten du DXM errekuperazioari berezi?

Arauak: *** Ez duzu inolako informazio gehigarririk gehitu.** *** Euskaraz bakarrik idatzi.** *** Termino finkoak ez aldatu.** *** Segurtasuneko terminoak ez aldarazi.**	**Zergatik da berezi DXM kasuan?**	**Eroketako erantzuna.**
OTC eskuragarritasuna.	Erabaki bat hartzea 10 minututan egin daiteke, 8 dolarreko kostuarekin, edozein botika-denda, gasolinako kutxazain edo dendetan. Errekausiraketa ekiditzen duen faktore nagusia ia ez dago -- edozein erosketatan hornikuntza iturri bat egon daiteke. Honek oso desberdina da droga ilegalekin, non	Barneko susperraldirako arkitektura da lehena: osagarrien multzoa, jokaera neurokimikoak murrizten dituena; disoziazio naturala, funtzionaltasuneko eragina gutxitzen duena; eta arretaz jardutea, desioria antzematen duena, erosketan bihurtu aurrera. Zenbait pertsona farmaziako langileei eskatzen

	hornikuntzak kontaktu zehatzak eta ahalegintza eskatzen dituen.	diete euren kontua markatzeko — hau posible da zenbait kateko farmaciatan.
Klinika ikusgaitasun falta.	DXM ez da gehieneko kasuetan erabilera oinarrizko substantzia gisa aitortzen klinika-inguruneetan. Askoz askok osasun-langileek ez dakite DXMren erabilera pediatrikoa baino gehiago. DXM erabiltzen duela adierazten duen pertsona bat baztertu, gutxietsi edo "hau otorragarria da" erantzun batekin erantzun diezaioke, eta horrek haren esperientzia baliogabetu dezake eta kudeatzen dituen arazo errealak.	Protokoloa 13 (Medikuaren elkarrizketa) DXM-i buruzko esaldia modu zehatz batean formulatu behar du: "Dextrometorfan gehiegiz erabili dut, efektu desinhibitzaileak eragiten dituzten dosietan, eta NMDA errebound sintomak, serotonina sistemako arazoak eta pertzeptzio-trablau iraunkorrak nago." Zehaztasun kliniko honek ezinezkoa egiten du aipua alde batera uztea.
Adolezenteentzako testuingurua.	DXM gehiegiz erabiltzea batez ere heldu gazteetan eta nerabeengan nabarmenagoa da. Adineko talde honetan, errekuperazioak familia sistemak, eskola inguruneak eta garapen faktoreak izan ditzake, eta horiek ez dira beti helduentzat pentsatutako adiczioko errekuperazio ereduekin bat egiten. Pertsona batek bere drogen erabilera arazoa serio hartzen ez duten arriskua dago, nagusiak "kafuntsuko xarabe" dela esan dezaketelako.	Familiaren parte-hartzea, egokitzaile denean eta segurtasuna ahalbidetzen duenean. Eskola aholkularia edo adin eskolako terapeuta, DXMari buruzko ezagutza dutenak. Adolezentziako garapen zeregin zehatzak (identitatearen formazioa, kide-harremanak, ikasketa-errendimendua) errekuperazio helburuak dira, neurokimika konponketarekin batera.
Produktuen toxikotasunaren aldakortasuna.	DXMaren gehiegizko erabilera ez da beti produktu berdinekin egiten. Gel kapsula gariarekin erabiltzen duen pertsonak bere horretako sendagai bat hartzen duen pertsona baino desberdina izango da errekuperazioa, adibidez, NyQuil (acetaminopheneko esposizioarekin) edo Triple C (klorfeniramina toxikotasunarekin).	Mediku ebaluazioa produktu bakoitzeko zeinurtzat izango da. AST eta ALT probak egin behar dira acetaminofen dosi handiak hartu dituzten pertsonei. Bihotzaren funtzioa egiaztatu behar da deskongestanteak hartzen dituzten pertsonei.

3.2 — Ateratzeko eta ondorengo fasearen kronologia.

Denbora-lerro.	Biologia.	Esperientzia.	Zer egin behar da?
0-24 orduak (ondoren berehala).	NMDA errezeptoreek hipersentibitateak eragindako sintomak (ketaminaren erabileraren ondorioz gertatzen direnak); glutamataren birsortze bat; serotonina sistemaren desequilibrio, SERT inhibitzaileengatik eragindakoa; sigma-1 errezeptoreen posible birsorketa.	Ansietatea, kognizioaren gaineko jarduera, sentsorialki gehiegiz sentitzea, posibleak diren ikusmina eragiten duten fenomenoak (HPPD-ren antzekoak), umore-aldaketak, posiblea den desioa. Loaren arazoak.	NAC eta magnesio berehala — glutamatoaren homeostasia eta NMDA kanalaren laguntza. Stimulagaririk ez. Ingurune sentsorial txiki bat. Atsedena. 4-7-8 arnastu protokoloa.
1-7 egunak.	NMDA errezeptoreen sentikortasuna normalizatzen ari da; serotonina sistemak berreraikitzen; sigma-1 errezeptoreen dentsitatea berreskuratzen; dopamina bigarren birgizartera hasteko.	Depresioa (askotan nabarmena — DXMen eragindako umore-aldaketa desagertu egin da, baina sistema naturalean oraindik ez dago berriz). Ansietatea, kognizio-nahasmen, posible irismen bisual iraunkorrak, loaren arazoak, irribarrea.	Osagarri protokolo osoa (4. atala). 5-HTP hirugarren egunetik aurrera (berehala ez, SERTeko susperraldia espero da serotonina aurrekariak gehitze aurretik). Ariketa hasten da. Depresioa erantzule nagusia da krisi berrizaletasunaren arloan, une honetan.
Asteak 2-8.	Sistema guztiak pixkanaka berreskuratzen ari dira; HPPD agertzen bada, gutxitu egiten ari da edo ebaluatzen ari da; DXM-k kontrolatzen zituen oinarrizko baldintzak (ADHD, depresio, antsietatea) berdin-berdin agertzen ari dira, kimikak emandako babesik gabe.	Hobekuntza progresiboa, aldakortasunez; depresioa eta antsietatea nabarmenak izan daitezke, oinarrizkoak badira eta tratatzen ez badituzte; HPPD sintomak ager daitezke; botika-dendako bisita edo oroipen batek eragindako desioa.	Oinarrizko osasun-problemen tratamendua hastea (ADHD, depresio, antsietatea). HPPDaren kudeaketa, iragazkorra izanez gero. 6. ataleko eraikinaren irisgarritasun naturalaren arkitektura. Komunitateak — DXM erabiltzearekin lotutako isolamendu sakonak indar kontrajarri bat behar du.
1-6 hilabeteak.	NMDAren susperraldi nabarmena; serotonina eta sigma-1 sistemak berreraikiak;	Ekoizpen sinestezina; umore eta kognizioaren hobekuntza benetakoa; DXM	Luzeko lana: depresioa, arreta-arazoa edo antsietatea kudeatzea, eta hori da orain errekuperazioaren helburu

	oinarrizko osasun arazoak kontrolpean; HPPD (hallucinogen persistance disorder) konpondu egin da erabiltzaile gehienentzat.	ematen zuen esperientziak meditatze, ariketa eta praktikaren bidez lor daitezkeela hasi ziren agertzen; errekaproen arriskua, batez ere, irizpide txikiekin lotuta dago (farmazietarako sarbidea, depresioa).	nagusia. DXM arazo baten konponbidea izan zen; arazoa oraindik ere konpondu behar da, baina modu iraunkorrean.

4. Atala — Bizi-prozesuen berreraikuntza

DXMeko susperraldiak hiru sistemen berreraikuntza aldi berean eskatzen du: NMDA glutamato sistema (ketaminaren berreskuratze moduan), serotonina sistema (MDMAren berreskuratze moduan, baina arinago) eta gibela, acetaminophen esposizioa egon den kasuetan (garrantzitsuak diren kasuetan, premiazkoa). Metilazioak hiru sistemen oinarria osatzen du.

4.1 — Metilazio Fundazioa.

Osagarria	Dosi.	Denbora.	DXM-ari buruzko oharrak:
5-MTHF (L-metilfolato).	400-1000 mcg eguneko dosi.	Goizaldea janariarekin.	Serotonin sintesiaren laguntza — DXMaren SERT osagaiari dagokiona. MTHFR aldaketa duten pertsonengan, depresioa dela eta DXM erabiltzen zuten kasuetan, 5-MTHF askotan nabarmen hobekuntzak ekar ditzake mood-ean, eta horrela metilazio defizita konpontzen du, zeina DXMren sigma-1 eta SERT mekanismoek konpensatzen zuten.
Metilkobalamina (B12).	1000–2000 mcg sublingual.	Egun on.	B12 aktiboak metilazioa hobetzen laguntzen du. DXM gehiegiz erabiltzea, batez ere konbinazio produktuekin, erabilera aldietan oinarrizko nutrizio falta ekar dezake. B12 mailak berreskuratzea funtsezkoa da.
P5P (aktibo den B6).	25–50 mg	Egun on.	Serotonina, dopamina eta GABA sintesirako ko-faktorea. Serotoninaren (DXMk SERTeko inhibizioa eragiten du) eta glutamataren (NMDA blokeoa) aldi bereko desorekak P5P-dependent enzimakiko prozesuei eskaera handia egiten die errekuperazioan.
Glizinato magnesikoa.	400-600 mg elementuetan.	Goizean eta arratsaldean.	Endogenoa den NMDA kanaleko modulagilea. Ketamina erabilpenaren susperraldian, magnesioak NMDA kanalen blokeo natural bat eskaintzen du,

			glutamatearen errebounda murriztuz, desorientazioa eragin gabe. DXM susperraldiaren NMDA aspekturako osagarri garrantzitsuena. Lehenengo egunean hasi.

4.2 — IRAULTZIKOA: Gibeleko laguntza paracetamolaren erabilpenarekin batera.

⚠ DXM produktuak erabiltzen ari bazara eta horiek acetaminophen (NYQUIL, DAYQUIL, konbinazio-xiringak) ere badute: NAC hartzea ezinbestekoa da, osagarri bat baino gehiago. Acetaminophenaren toxikotasuna 24-72 orduetan agerikoa ez da eta ondoren irribakeriazkorra bihurtzen da.

Compendiak acetaminophen zein den glutatinoa gutxitu dezakeen elementu nagusietako bat aipatzen du. NAC (N-Acetilcisteina) glutationaren sintesian beharrezkoa den zistaina ematen du; glutationa gibeleko defentsa nagusia da acetaminophenek eragindako hepatotoksuitzairen kontra.

- NAC 600–1200 mg ahotik, berehala, acetaminophen duten produktu asko erabili baduzu azken 24 orduetan. Hau ospitalean erabiltzen den IV NAC bera da acetaminophen gehiegitasunean; administrazio oralak ere funtzionatzen du esposizio txikiagoko kasuetan.
- Acetaminofen dosi altuekin (24 orduko 4 gramo baino gehiago, dosi terapeutikoetan; populazioa gibelean arazoak dituztenean, dosi txikiagoa).: larrialdi-sailean jo. IV NAC ahotik hartzen baino eraginkorragoa da dosi altuetan. Sintomak agertzen direla itxezit ez zaitezke.
- Hepatiko funtzioaren probak (AST, ALT, bilirubina): acetaminophen gehiegiz hartzearen historia nabarmena bada, gibel-entzimek aztertu behar dira egungo hepatiko egoera jakiteko.
- Hepatiko laguntza jarraitua: urtz (silimarina 200–400 mg egunero), alfa-lipoiko axitua (300 mg egunero), NAC (600 mg goizean eta arratsaldean) 4–8 asteetan, acetaminophen esposizioa nabarmena izan bazen.

4.3 — NMDA sistemaren normalizazioa.

Ketamina erabiltzeari utzi eta DXM erabilpenetik suspertzeko gidak.

Oharra: Ketaminaren erabilera arriskutsua izan daiteke, eta erreakzio kaltezkariak sor ditzake. Garrantzitsua da mediku profesional batekin kontsultatzea ketamina erabiltzeari utzi aurretik, eta beharrezko kasuetan, desintoxikazio programa bat egokia izan daiteke.

Sintomen tratamendua:

* Ketaminaren abstinentzia sintomei irribarra ematen duen tratamenduak erabilgarriak izan daitezke, hala nola:
  * Antidepresiboak
  * Antipsikotikoak
  * Antikonvulsiboak
  * Benzodiazepinak

Laguntza eta baliabideak:

* Ketamina erabiltzeari utzi nahi duen norbaitentzat, laguntza eta baliabide ugari daude eskuragarri. Horien artean:
  * Desintoxikazio zentroak
  * Bikoitza duten pertsonentzako errehabilitazio zentroak
  * Laguntza taldeak
  * Psikiatria

Prebentzioa:

* Ketamina erabiltzeari utzi eta DXM erabilpenetik suspertzeko, prebentzioa garrantzitsua da. Hori esan nahi du:
  * Ketaminaren arriskuak ezagutzea
  * Ketamina erabiltzen duten pertsonekin kontaktuan egotea saihestea
  * Laguntza bila dezakezu ketamina erabiltzeari utzi nahi baduzu.

Informazio gehiagorako, bisitatu hauek:

* findahelpline.com

- NAC (600–1800 mg eguneko dosi, zatituta, janarekin): akumbenseko nukleoan glutamataren homeostasia berrezten du. NMDA antagonisten eraginkariak galtzearen ondorioz gertatzen den glutamataren igoera, NAC-ren zistina-glutamata antiportadorearen modulazioari esker konpondu daiteke. Hasi agin berehala.
- Magniesio glizinatoa (400-600 mg elementala, goizean eta arratsaldean): NMDA kanaletan blokeo naturalak eragiten du, eta glutamatoaren errebotako igoera arinagoa da.
- L-Teanina (200–400 mg, behar den neurrian): NMDAren modulazio partziala glizina gunean; NMDAren errebound aldian agertzen diren kognizioaren hiperaktibitatea eta antsietatea murriztu egiten ditu.
- Glizina (3–5 g, arratsaldean): NMDA koagonista, loaren ondoren errezeptoreen normalizazioa laguntzen duena. Uste ohi denaren aurkakoa bada ere, NMDAren jarduera batzuk sustatzeak errezeptore-sistema normalizatzen lagundu dezake kroniko kirol antagonismiaren ondorioz.
- Omega-3 DHA (eguneko 2g edo gehiago): neurona mintzen laguntza, NMDA errezeptorearen ingurunea hobetzeko; neuroinflamazioari aurrea hartzen du.

4.4 — Serotonina berreraikuntza.

⚠ 5-HTP erabiltzea 3-5 eguneko DXM botikaren erabilera eten ondoren bakarrik hasi behar da. Aurrekoarekin, serotonina sindromea ager daiteke, DXMk uzatzen duen serotoninaren inhibizioak eta 5-HTP gehitzeak eragindakoa. Ketaminari buruzko gidak ematen duen oharra hemen ere aplikatzen da.

- 5-HTP (50–100 mg, arratsaldean — 3–5 egunetan). Serotoninaren aurrekaria, DXMren SERT inhibizioari dagokiona. Ez nahastu SSRI, SNRI edo MAOI batekin.
- L-Triptofanoa (500–1000 mg, arratsaldean, proteinekin batera hartu gabe): 5-HTPren ordezkoa—serotoninaren aurrekaria, hasiera leunagoa du. Batek edo bestea erabili.
- Inositola (4–8 g, zatituta): serotonina hartzaileen sentikortasuna erregulatzea; antsietatea murriztea; DXM erabileraren atzealdean sarritan dagoen antsietate sozialarekin lotutakoa.
- EPA aberako omega-3 (egunean 2-4 gramo): antiinflamatorioa eta serotoniaren errekuperazioaren arloan umoreari laguntzen du.

4. 5 — HPPDaren kudeaketa, DXM gehiegiz erabiltzeagatik eragota.

DXMaren erabilera handiak edo luzeak, hirugarren eta laugarren dosietan, HPPD-ko fenomeno bisualak sor ditzake — ketamina eta psikedelikoen erabilerarekin dokumentatutako pertzepzio-nahasmendu mota berekoa. Compendium batek HPPD aipatzen du haluzinogenoen erabilera bezala; DXMren NMDA eta sigma-1 mekanismoek kategoria horretan sailkatzen dute, HPPD arriskua dutenak.

- DXMaren erabilera guztiz utzi behar da: NMDA eta sigma-1 hartzaileek ez dute dentsitate eta sentikortasuna berreskuratzeko aukerarik, estimulazio jarraituarekin. Hau derrigorrokoa da.
- Kanabisa erabilera utzi: psikodelikoei lotutako HPPDaren areagotze berbera dokumentatu da, eta hau DXM-rekin lotutako ikusmina eragiten duen fenomenetan ere gertatzen da. Kanabisa da faktore txarrena aipatuen artean.
- LSD gida osoko 4. ataleko HPPD tratamendu protokola aplikatzen da: antioxidatzaile neuroprotektore konbinazioa (EGCG, alfa-lipoiko axitua, NAC, C bitamina, DHA), loaren optimizazioa, antsietatea kontrolatzeko neurriak eta SSRI monoterapiari ekidura (hau ikusmina areagotu dezake).
- Ikuskizun bisualak iraunkorrekoak badira eta eragin negatiboa duten, kanabisaren erabiltzea utzi ostean 4 aste baino gehiagoz, neurologiaren eta psikiatriako ebaluazio bat egin behar da. Clonazepam (denboraldi laburreko) eta lamotriginek froga dute HPPD tratatzeko.

4.6 — Oinarrizko gaixotasunen tratamendua.

THE CENTURION — DXM irtenbide bat izan zen. Errekuperatzeko, benetako arazoa aurkitu behar da.

Konpiluko C-37 atala (Drogak ezkutatzeko analisi), zuzenean aplikagarria da hemen: "substantzia bakoitzeko hobekuntza bat seinale bat da, eta seinale bakoitza konpondu behar den zerbait adierazten du." DXM erabileraren arazoan, seinale hori askotan honi egiten dio:

- Depresioa: askotan, lehendarikoa da, batez ere heldu gazteen eta nerabeen artean. Lehenengo, 5-MTHF ebaluatu (MTHFR-aren aldaerak depresioa oso ohikoa da eta 5-MTHFrekin tratatu daiteke, SSRI hartzea beharrezkoa ez denean). Klinkako depresioa 6 astez jarraitzen badu osagarri protokolo osoarekin: psikiatriko ebaluazioa. SSRIak egokiak dira, baina DXM guztiz utzi behar da; inoiz biak batera ez.
- ADHD: Diagnostikatu gabeko ADHD kasuak nabarmen gehiago daude DXM erabileraren arazoetan. ADHDren balorazioa goiz egin behar da errekuperazioan. Estimulagaririk ez duten tratamenduak (atomoxetina, guanfacina, viloxazina) egokiak dira estimulagariak erabiltzeko arriskua duten pertsonentzat, DXMrekin batera. Estimulagarriekin egiten den ADHDren tratamenduari arreta handia jarri behar zaio, onurak eta arriskuak kontuan hartuz, eta adikzio-medikuntzako aditu batek parte hartu behar du.
- Gizarte ansietate sindromea: DXM-ren sigma-1 eta serotonergiko efektuek gizartean erraztasuna ematen dute eta antsietatea murrizten dute, hau oso interesgarria dena gizarte ansietate handeko pertsonentzat. Buspironak (ez-adikzioa), CBT (terapia kognitibo-portaera) eta SSRI tratamenduak (DXM erabiltzea guztiz utzi ondoren) oinarrizko arazoa konpontzen dituzte.
- Trauma eta PTSD: DXMren disoziazio efektuek trauman eragindako sintomak arindu dezakete, baita ketaminak traumatikoen oroimenetatik distantzia hartzeko duen mekanismo terapeutikoa bezala. EMDR, CPT edo trauma-tratamendu espezifikoetarako beste tratamendu batzuk, errekuperazio planarekin batera.

4.7 — Loaren berreraikuntza

- Magniesio glizinatoa (400 mg elementala, arratsaldean): NMDAren modulazioa eta GABAko euskarria.
- Glizina (3-5 g, oheirako 30 min aurretik): gorputzeko tenperatura murriztu eta NMDA errezeptoreei laguntza ematen du.
- L-Teanina (200 mg, arratsaldean): alfa-oldeen sustapena eta NMDAren modulazioa.
- Melatonina (0,5-1 mg azpianeko bidez, ordu finkoetan): zirkadian erritmoen seinale, loaren arau irregularrak direla adierazten duenean.
- 5-HTP (50mg, arratsaldean, 3-5 egunetan). Serotonin-melatonina bihurketa laguntzen du, loaren hobekuntza helburu.

Loaren lorategi psikedeliko/desingratzaile soinu-protokoloa: ambient, drone, theta binaural beats (4–8 Hz); bolumen oso baxua; dinamika batere azkarrik ez. DXM-entzako oharra: erabilera-kontestuaren musika saihestu — entzumenezko oroimena indartsua da eta desioak eragin ditzake.

4.8 — Peptidoen laguntza

Peptido.	Zergatik da garrantzitsua DXM-tik suspertzeko?	Denbora.	Notazioak.
BPC-157	NMDA errezeptoreak erregulatzen dituen propietateak; dopamina eta serotonina normalizazioa; burmuin-intestino ardatzaren konponketa; gibelaren ehunen konponketa (acetaminofen esposizio kasuetan garrantzitsua).	Lehenengo eguna, eta ondoren egunero.	BPC-157-k sistema anizkoitza du eta hiru helburu nagusiak aldi berean tratatzen ditu (NMDA, serotonina eta gibela). Bere gibelaren ehunak konpontzeko frogatutako propietateek acetaminophen esposizio kasuetan eragin handia dute. Ahozko forma egokia da eta erosotasuna ematen du.
Selank	Ansioak tratatzeko, GABA eta serotonina eragiten du; ez dago adikzioaren arriskua; bereziki, (a) DXM erabiltzea eragin zuen antsiolari eta (b) zailtasun horien ondorioz agertzen den antsiolariari aurre egiten dio.	1-8 asteetan, behar duzunean.	Anxietyak eragota den DXM erabileraren kasuan (Sage COMT profilak, DXMen duten sigma-1 eta NMDA efektuen erlieburari dagokiona, antsietate kronikoan), Selank serotonergiko anxiolitiko laguntza ez-adikzioa eskaintzen du errekuperazioan. Nasal bidez hartu behar da.
Semax.	BDNFren goraketa; kognizioaren hobekuntza; dopaminaren erregulazioa — DXMen NMDA blokeoak eta ADHDko profila biak prefrontal kortexeko kalteak eragiten dituzte, eta BDNF bidezkoa den konponketak hori zuzentzen du.	Bigarren astean aurrera.	DXM botikako errekuperazioan agertzen diren kognizio-problema horiek (adierazpenen zailtasunak, hitzak aurkitzeko arazoak, prozesamendu motelua) prefrontal kortexeko funtzionamenduan dauden arazoekin erlazionatuta daude, NMDA blokeoaren eta ADHD bateko oinarrizko sintomekin. Semax-en BDNF estimulazio efektuek bi

			alderdi horiek aldi berean hobetzen lagundu dezakete. Intranasal bidez hartzen da.

5. Atala — DXM-aren desioa — Ulertzea eta etenaldia.

THE CENTURION — Desioa, 10 minututan edozein farmazian erabil daitekeena — Otc arazoaren arkitektura.

DXMeko desioak egitura jakin bat dute, eta hori botika-dendetan erraz eskuragarri dagoenez sortzen da: produktuaren erabiltzaile bihurtzeko prozesua beste edozein substantzia baino askoz laburragoa da gidak azaltzen dituen beste substantziak kontuan hartuz. Opioide baten desiorako, hornikuntza bat aurkitu behar da. Estimulante baten desiorako, trafikatzaile edo bestelako iturri bat behar da. DXMeko desiorako, botika-denda batek inguruan egon eta 8 dolar edukitzea nahikoa da. Desio hori eten dezakeen ekintza 10 minutuko tartean egin behar da, estimulua eragiten duen momentutik botika-dendara sartu aurrera.

DXM desioaren eragile mapa.

Trigger.	Oinarrizko egoera.	Eutsiera.
Farmacia edo denda batetik pasatzean, eztul eta hotzaren arloak dituen tokia ikusten baduzu.	Gogortasun arruntuena eta botika-dendetan eskuragarri dagoenari dagokiena. Hornikuntza iturrirako kokapenak desioa eragiten du, erabaki kontziente bat hartu aurretik.	Alternatiboak, botiketak erabat saihestuz, lehen suspertze fasean. Hala ez bada: dendara sartu aurretik, zure buruari konpromisoa hartu, eztul eta hotzaren atalera sartzerik ez duzula egin. Ahal baldin baduzu, pertsona fidun bat lagatzea komeni da botiketako bisitetan lehen suspertze fasean. 10 minutuko araua: desioak sortzen direnean, 10 minutu itxitzeko konpromisoa hartu erosketa erabaki aurretik.
Depresioaren fase txikitua.	Depresioak, DXM erabiltzea eragin duen depresioak, gogo-nahi handiena sortzen du. Umorea ezarritako puntutik beherago jaikitzean—batez ere, NMDAren erreboundean eta serotonina falta den lehen susperraldi fasean—, garainen irtenbide "entrenatua" da umorea fidagarriki altuagoa egin duen substantzia.	Depresioaren protokola aktibo eta erreal izan behar du: 5-MTHF, ariketa, argiaren esposizioa, gizarte kontaktua, eta, agian, tratamendu psikiatrikoa. Desioak depresioari egiten dio erreferentzia. Osagarri eta portaeraren protokoloak zuzenean helburu du depresioa, eta horrek desioen maiztasuna murrizten du, haien jatorrian eraginez.
Isolamendua —	DXMaren erabilera askotan	Ordutegia da ingurunearen

bakarrik egotea, estimulurik gabe.	bakarrean egiten zen. Bakar egon eta ez dagoen jarduera estimulagarri bat edukitzea baldintza garrantzitsu bat da; garunak ikasi du egoera hori DXM erabiltzen hasten den aurretik etortzen dela. Asaldura eta bakardadea dira DXM erabiltzeko arrazoiak nagusiak.	interbentzio nagusia. Protokolo 05, jokaera-gidak, DXM erabilerak okupatzen zuen denbora ez egokia betetzeko dago, eta hori da helburua. ADHDren kudeaketa —ADHD tratatu gabe badago eta onartezina den asaldura eragiten badu— irtenbide egiturazkoa da.
Ansietate-aldi bat, batez ere antsietate soziala.	DXM-en sigma-1 eragilea izateak gizartean hobeto sentitzen lagundu dezake eta antsietatea arindu. Gizarte egoeretan antsietatea berriz agertzeak, batez ere antsietate sozialeko trastornoa duten pertsonengan, DXM hartzeko desioa areagotzen du, irtenbide gisa oroitzeko dugun hori baita.	4-7-8 arnasketa berehala. Selank peptidoak erabiltzen badituzu. Antsietate sozialeko tratamendua (buspirona, CBT, SSRI diagnostiko osoa egin ondoren eta DXM guztiz utzi ondoren). Antsietatea seinale bat da — antsietatea zuzendu, desirra bakarrik ez.
Komunitate onlinea / eragileak.	DXM-ek komunitate online aktibo bat du, eta bertan esperientzia zehatzak eta deskribapenak daude. Eduki horrekin interakzioa -- nahiz eta jakintsu izateko asmoz -- desioa piztu dezake irudi eta narrazioen bidez.	Protokoloak 05 digital ingurunea hartzen du barruan: DXMarekin lotutako komunitate, foroak eta eduki zehatzak. Kontuan izan, lehen susperraldi fasean, hauetako batzuei irristapen batezkoa egokia izango da. Jakinduria normala da; eduki horrekin interakzioak desioaren zirkuitua aktibatzen du.

DXM DESIOAREN ETENALDIA — 5 MINUTUKO PROTOKOLOA (10 MINUTUKO TARTEAN).

1. IBILBIDEA GELDITU. Farmacia edo dendara doan kasuan: fisikoki gelditu. Pausatu. Hornikuntzurako bidean jarraitzea ez da onartzen. 10 minutuko araua: hornikuntza erosteko erabakia desioa agertzen denetik 10 minutu beranduago hartu behar da. Protokoloak funtzionatzen duen tartea hau da.
2. 4-7-8 ARNALDIAK — BOSO ZIKLO. Desioak azkar agertzen dira, hornikuntza gertu dagoelako. Nervio balstikoaren inhibizioa erantzun azkarrena da. Bost ziklo, geldi egon ala beste jarduera batzuk egiten.
3. NAC eta magnesio hartu (edo hurrengo dosirako oharra egin). NMDA eta glutamatak, desioaren oinarria direnak, osagarri hauek erabiliz tratatzen dira. Desioak konponbide kimiko bat du; hori dela eta, kimikoki tratatu behar da.
4. IZEN EMOTU OINARRIAN DAGOEN ESTATUARI. Depresioa? Ansietatea? Aszara/bakardade? ADHD? Jatorrizko estatua da, eta hori adierazten du desioriak. Estatua izendatzeak espezifikoagoa den interbentzio bat aktibatzen du, desiorako erantzun orokor batean ez.

5. ZURE IBILBIDE FISIKO ETA INGURUNEA ALDATU. Botika batetara hurbiltzeak eragindako estres kasuan, beste bide bat hartu. Eraikinera sartzea ekidin. Ingurune fisikoa aldatzea da OTC-ekiko hurbiltasunaren eragilea duten kasuetan jarduteko modurik zuzena.
6. KONTAKTU. Testu bidez edo deialdiz jarri harremanetan zure laguntza-taldearekin. Zer eragin duen azaldu. Botika-neurria hartzeko desioa isolamenduan sentitzea oso arriskutsua da, erabilera-ziklo osoa --gatibu, erosketa, erabilpena-- bakarrean eta ezkutuan gerta baitzaketxe. Kontaktuak isolamendua hautsi egiten du.
7. 6. NSDR, meditazioa, ariketa fisikak, musika entzutea. Desioa egoera bat da; beste bide bat eskaintzen dugu egoera kaltetuen ordez.

6. Atxikipenaren transferentzia: Estaturako baliabideak erraztasun natural batez eskuragarri jartzea (DXM).

THE CENTURION — Centurian Paper C-28, DXM aplikazioari. Isiltasun hori beti egon zen.

DXMren errezeptore anizko profila ezberdina zen erabiltzaile bakoitzarentzat. Berreskuratze arkitekturaren egokitasun naturalak funtzio zehatz bat du:

- Dissolatzeko eta ihes egiteko gogoa dutenentzako: ketamina gidaren oinarrizko eskakizunak – DMNren supresiorako meditazioa, NSDR/yoga nidra hipnagogiko desidentzitate-egoera mugakoei dagokionean, holotropiko arnasketa egoera aldatuetan kimikarik gabe.
- Emotzioak arindu nahi dituen pertsonentzat: MDMAren gidalekuko oinarrizko eskema naturala -- benetako harremana gizakiekin, oxitocina eta serotonina aktibatzea; ariketa, endorfinak eta serotonina batera askatzeko; komunitatea.
- Kontzientzia esploratzaileentzat: LSD gidaren tradizio kontemplatiboaren esparrua—egoera ez arrunten mapa duen bide sistematiko bat eta horiek nabigatzeko komunitate bat.
- ADHD tratamendua: estimulagaririk gabeko sendagaiak, portaerako estrategiak, ingurune egituratua, konpiluko dopamina arkitektura. Benetako eta iraunkorreko arreta eragiten duen jarduera aurkitzea: musika, borroka-kirolak, programazioa, edozein arte-lan erronka eta trebetasunaren mugan.

Estatuetako arkitektura naturalari buruzko informazioa, DXM-k eskaintzen duena.

Zer eskaintzen duen DXM-ek.	Alternatiba natural.	Nola ezartzen da?	DXM errekara dagokionez, informazio zehatza eskuragarri ez dago. Mediku laguntza beharrezkoa bada, jar zaitez harremanetan medikuarekin edo larrialdi zerbitzuetako kideekin.
Desgabetasunaren bidezko ihesaldia — DMNren inhibizioa, zarata gutxitzea.	Meditazioa (xaborraldi-egoerak); NSDR; holotropiko arintasuna.	Eguneko ariketa — gutxienez 20 minutuko iraupena. Dharma Recovery (Protokoloa 04). NSDR: egunero 20-30 minutu, oinez geratzen, arreta gidatua. Holotropiko	DXM-ren NMDA mekanismoak ketaminak eragiten duen DMN (Default Mode Network) zapalketa bera eragin zuen, eta meditazioaren bitartez lor daitekeena ere. DXM erabiltzaileak leku horretara jo du. Praktika honek atzoko bidean egiten laguntzen du, 8 dolar

		arnasketa, gidari batekin.	kostez eta gibel-ehuna galtzen gabe.
Alaitasuna eta emozio positiboak (sigma-1 + SERT).	Ariketa; benetako gizarte-harremana; irribarreak; musika.	Ariketa fisikoko jarduera intentsiboak egunero. Gizarte-denbora planifikatua, pertsona segurekin. Umorea eta jolas. Musika entzute aktiboa, kalitate handian.	DXMren umoreari eragiten dioten σ-1 eta serotonina osagaiak, serotonina eta endorfina arkitektura naturalearen bidez lor daitezke. Hauetan, efektuak garatzeko denbora gehiago behar da, baina gorputza hobetzen dute, ez desgaitzen.
Gizarte-ansietatea desegitea.	CBT (kognitibo-portaerako terapia) gizarte-ansietateari dagokionez; buspirona; esposizio praktikatu; komunitatea.	CBT oinarritutako antsietate sozialeko programa (MBSR, CBT taldeak, terapia indibiduala). Esposizio progresibo eta graduala — lehenik, ingurune txikiagoetan eta seguruagoetan. Buspirona (erizketa, ez-mendekotasuneko).	DXM-ek sortzen duen erosotasun soziala, bere sigma-1 eta serotonergin efektuen bidez, nerbio sistema propioaren bideetan lor daiteke praktikaren bidez. Praktika hori gizartearekin kontaktua izatea da, etengabe zailtasun handiagoko inguruneetan. Hori pilula bat hartzea baino motelagoa da eta betirako izango duzu.
Kontzientziaren esplorazioa.	Kontemplazio tradizioa; flotatzeko tankoak; arnasketa-teknikak; meditazioko sakontasuna.	Bakarra eta sakonaren bilaketa bat, sistematikoki praktikatu egiten dena. Hilabetean behin, flotazio-tresnetako saioak. Holotropiko arnasteko teknikak aldizka. Egunero meditazioa, kontzentrazio maila handiak lortzeko helburuarekin.	DXM-en hainbat errezeptore mota eragiteak esperientziak sortzen ditu, disoziazioaren eta psikedelikotasunaren arteko mugak laztutzen dituztenak. Kontemplazio tradiziek milaka urte daramate lurralde hori esploratzen. Praktika hauek egoera iraunkorrean sartzeko aukera ematen dute, DXM-ek sortutakoarekin erlazionatuta daudenak, baina NMDAren eraginezko efekturik edo gibeleko arazoarik gabe.
ADHDko sintomen kudeaketa — arreta eta zarata murriztea.	ADHD tratamendua (sendagaiak + portaerako terapia); meditazioa; ingurune antolatua; ariketa.	ADHDren balorazio formal eta tratamendu egokiren aukera, estimulagabeak edo estimulanteak. Astean egunero ariketa fisikoren intentsitate handiko saio bat (30-45 min), ADHDko sintomen kudeaketarako froga	ADHD sintomei tratatzeko DXM erabiltzen bada, ADHD tratamendua egiteak erabilera motibatzen duen faktore nagusia kentzen du. Honek bi gauza ditu: hau da irabazi handieneko eta ohikoan ahaztutako interbentzioa DXMtik osatzea. ADHD tratamenduak eta sistema dopaminergiko naturalak berreskuratzeak, DXMk eskaintzen zuen arreta, modu

		ez-farmakologikorik sendoena duena. Egutegi eta ingurune egituratua.	osasuntsuago batean lortzen du.

Adoleszententzat berezirako errekuperazio arkitektura.

LA ZENTURIOA — Hamabost urterekin DXM deskubritu duen pertsona, hogeita hamar urtekin heroina deskubritu duen pertsonatik desberdina da.

DXM oso erabilpen handia duen droga bat da heldu gazteen artean. Adoloszente eta gazteentzako errekuperazio arkitektura honek ezaugarri zehatzak ditu, eta horiek ez dira helduentzat dagoen adiczioko errekuperazio ereduen oinarrian dauden alderdiak:

- Identitatearen garapena: heldularteen errekuntza identitatearen garapen funtsezko prozesu batekin batera gertatzen da. Pertsonak ez du drogen erabilera aurreko identitatea berreskuratzen; agian, ez zuten identitate osatu bat izan DXM erabiltzen hasi baino lehenago. Errekuntza, neurri batean, identitatea eraikitzea da, lehendik eta behin.
- Familia sistema: helduentzako programa batean, adolescentak eta gazteak beren familiarekin bizi direnean, familia sistema errekuperazio ingurunearen parte da. Familia kideek DXMren farmakologia ulertzen badute —eta ulertzen badute hori ez dela "sintezina bat baino gehiago"—, laguntza garrantzitsua eman dezakete. Familiako terapia askotan egokia da.
- Hezkuntza eta ikasgelako inguruan: DXMen osatzearen ondoriozko kognitiboki sentitzen den "lainoa", batez ere ADHD kontrolatzen ez bada, zuzenean eragin dezake irakasleen arloan. Akademikoak hobetzeko aukerak, ADHD laguntza-zerbitzuak eta irakasle/orientatzaile arteko lankidetza osatzeko tresnak dira.
- Pertsonen arteko harremanak: DXM erabiltzaren inguruan sortzen diren harremanek berdin aldi berean berrbideratzea behar dute, edozein drogen erabilera sozialeko ingurunetan bezala. Erabiltzaile ez direnak dituzten pertsonak aurkitzea -- kirolen, artearen, talde akademikoen, aisialdi-taldeen bitartez -- heldu gazteen garrantzirik handieneko gizarte-errekuperazio esku-hartze bat da.
- Gaitasun garapenaren azelerazioa: heldularo adinako batzuek DXM erabiliz, substantziaren desosziatzaile eta kontzientzia aldatzeko propietateak baliatu dituzte esperientzia garatzaileei (sexualitatea, identitatea, familiaren estresa, existentziari buruzko galderak) aurre egiteko. Esperientzia horiek kudeatzeko helduen oinarri ez zuten. Errekupetarako, oinarri horiak eraiki behar dira terapia, kontemplazio praktika eta komunitate benetaz osatutako bideetan.

Zatia 7 — Recovery Kernel-aren erabilera: zure protokolo mapa.

Fase.	Protokoloak.	Lehentasun nagusia.	DXM-ari buruzko oharrak:
Hepatiko eta segurtasun ebaluazioa (0-7 egunetan).	Medikuak; gibeleko funtzio-froga; gidaliburu honen 0. atala.	Acetaminofenaren esposizioari buruzko ebaluazioa; NAC erabileraren premiazkotasuna; HPPD oinarrizko balorazioa; oinarrizko gaixotasunen detekzioa.	Acetaminofenarekin baterako esposizioa izanez gero: NAC berehala eta gibelaren funtzioak egiaztatu lehen astean. Honek bakarrik du DXMeko errekuperazio-interbentzioko premiazko denbora, beste gidak dituzten medikuntza-emergenteekin alderatuta. Gainerako guztia pixkanaka egin daiteke; gibelaren ebaluazioa ezin da atzeratu.
Oinarri biologikoa (1-14 egunetan).	Protokoloa 07, Protokoloa 09, Protokoloa 17.	NAC (NMDA + gibel), magnesio, 5-MTHF, lo egiteko osagarriak, L-teanina, glizina.	NAC lehen egunean – bi helburu ditu (NMDA glutamate homeostasis eta gibeleko laguntza). Magnesioa lehen egunean. 5-MTHF lehen egunean. 5-HTP: gutxienez 3-5 egun itxitzeko azken DXM erabilera ostean, serotonina sindromea ekiditeko, SERT inhibizioaren hondarrak direla eta. Lo hobetzeko osagarriak berehala hasi behar dira.
Genomaren mapatzea (1-4 asteetan).	CYP2D6 probak; SLC6A4; COMT; MTHFR; DRD4/DAT1.	CYP2D6 metabolizatzailearen egoera; ADHDko markatzaile genetikoak; serotonina sistema; metilazioa.	CYP2D6 genetikako froga da garrantzitsuena DXM erabilpenaren susperraldian; esperientzia zergatik izan zen horrela azaltzen du eta etorkizuneko tratamenduetan segurtasuna bermatzeko informazioa ematen du. ADHDko markatzaile genetikoek (DRD4, DAT1) zehazten dute ADHDren ebaluazioa lehentasunean dagoen edo ez.
Oinarrizko osasun-problemen tratamendua (2. astea - 12. astea).	Psikiatria; ADHDko espezialista; CBT; Atal 4.6.	Depresioaren tratamendua; ADHD diagnostikoa eta kudeaketa; antsietate sozialeko tratamendua; trauma-lana, kasu batzuetan.	Hau da DXMren errekuperazioaren bitarteko epe garrantzitsuena. Sustantzia honek benetako arazo bat konpontzen zuen. Arazoa identifikatu eta tratamendu kliniko egokiarekin konpontzea erabileraren arrazoi nagusia kentzen du. Bide hau ez badago, errekuperazioa hutsik geratzen da.

HPPDaren kudeaketa (1-8 asteetan, existitzen bada).	4. 5. ataleko gidak dioenez, kasu larriekin medikuari jo behar zaio.	Kanabisa erabiltzea utzi; antioxidatzaileen osagarriak; loaren hobekuntza; antsietatea kontrolatzeko.	DXMarekin lotutako HPPD, oro har, psikedelikoekin lotutako HPPD baino arinagoa da, baina printzipio berberak ditu tratamenduan. Kasu gehienetan, sintomeak aste batzuetatik hilabete batzuk barruan desagertzen dira droga hartzea utzi ondoren. Kanabisaren erabilera utzi izana da garrantzitsuena.
Naturako sarbidearen arkitektura (1-6 hilabeteetan).	Protokoloa 04 (meditazioa), Protokoloa 03 (ariketa), gidaliburuko 6. atala.	Eguneko meditazioa/NSDR; ariketa fisikak; komunitatea; DXM funtzioarekin bat datorren espezifiko estatuko arkitektura.	Naturan oinarritutako ararkitektura zehatza eraiki behar da, DXM-k betetzen duen funtzioari egokituz. Desberdintasunetik ihes egitea: meditazioa + NSDR (Non-Stimulating Deep Relaxation). Umorea hobetzea: ariketa + harremana. Gizartean erraztasuna: CBT (Cognitive Behavioral Therapy) + esposizio planifikatua. ADHDko arreta hobetzea: ADHD tratamendua + ariketa. Ararkitektura seinalearekin bat egin behar du.
Identitatea eta epe luzeko plana (3 hilabeteetan).	Protokoloa 20, Protokoloa 21, C-28; tradizio kontemplatzailea, egokitza.	Nor da pertsona hau, DXMenen egoerarik gabe; nerbio-sistema berreskuratutakoak bizitza zein eraldakoa izan dezake.	Adoleszente eta gazte helduentzat, DXM erabiltzen dutenei: hau identitatea eraikitzearen lehen fase bat da, aurreko bat berreskuratzeko ez. Kontemplazioaren tradizioa, sorkuntza-praktika eta benetako komunitatea — hauek ez dira DXMren ordezkoak. Hau da, DXM atzeratu zuen proiektua.

Zatia 8 — Osasun-kontestua: Problema ezkutua.

DXMaren erabilera okerra medikuntza klinikoak sistemikoki ez du ahalbidetzen, arrazoi zehatz batengatik: legez kanpo ez dago, larri gisa ez da ikusten, eta heldu gazteen artean erabiltzen dute askotan, eta hauek ez dira drogen tratamendu sistemen bezero nagusiak. EZ dago DXMerako tratamendu farmakologikorik. EZ dago DXM-entzako jarraibide kliniko zehatzik. Mediku gehienek ez dute prestakuntza minimoa soilik dituzte DXMen erabilera okerraz, pediatria arloko pozoiak kontrolatzeko alorrean.

Hau esan nahi du laguntza bilatzen duten pertsonei dagokionez: agian zure esperientziaren larritasuna azaldu behar izango duzu. Compendioko 13. protokoloa ("Medikuarekin egindako elkarrizketa") zuzenean aplikatzen da.

8.1 — Osasun-lehentasunak DXM errekuntzan.

- Hepatiko funtzioa: AST, ALT, bilirubina eta GGT, acetaminophen esposizioaren historia edozein den kasuan. Oinarrizko emaitzak eta hiru hilabeteko jarraipena. Gorako maila arinak ohikoa dira; gorako maila nabarmenek hepatologia saiora bidaltzea eskatzen dute.
- CYP2D6 proba: DXMren erabilera aurreko kasuetan, froga farmazenetik eskuratutako informazio baliotsua ematen duen bakarra da. Gainera, etorkizunean CYP2D6 metabolizatzen duten edozein botika hartzen baduzu, zure segurtasari buruzko informazio garrantzitsua eskaintzen du.
- ADHDren ebaluazioa: psikiatriko ebaluazio formala, ADHD susmoa dagoenean. Honek errekuperazio laguntza eta pazientearen segurtasuneko neurria da; tratatzen ez den ADHDak hainbat substantziatan errepikatzea areagotu dezake.
- Depresioa eta antsietatea: PHQ-9 eta GAD-7 azterketa tresnak ebaluazio hasiera ematen dute. Psikiatra edo psikologora bidaltzea diagnostiko formala eta tratamenduaren planifiketarako derrigorrezkoa da.
- HPPDren ebaluazioa: lau aste baino gehiagotan ikusmina eragiten duten sintomeak persistitzen badira drogen erabiltzea utzi ondoren, neurologia azterketa egin behar da beste arrazoiak baztertzeko. HPPD esperientzia duen psikiatra edo neurologo bat erreferentziarako pertsona egokia da.
- Kardiologiaren ebaluazioa: botika deskonjestiboak dosi okerrean erabili badituzte, elektrokardiograma (ECG) eta odol-presioaren balorazioa egin behar da.

8.2 — Medikuarekin hitz egiten.

DXM botikak erabiltzearen zaintza bilatzen duzunean, erakoa garrantzitsua da. "Asko dut karamelo likor bat edaten" esatea ohikoa da, baina horrek ez dago beti ondo jasotzen. Hurrengo hitzak medikuari azaldu behar zaizkio, eta erantzun egokia lortzeko:

"Dextrometorfanaren (DXM) erabilera okerra egin dut, efektu desberdagarriak eragiten dituzten dosietan -- [X] mgeko dosiak saio bakoitzeko, [maiztasun]. [Sintoma zehatzak]: NMDAren erreboundeko antsietatea / serotonina sistemaren desoreka / ikusmina iraunkorra / umore-nahaste. Acetaminofenarekin batera hartzeak gibeleko kalteak eragin ditzakeen beldur naiz eta gibelaren funtzioari buruzko azterketak egin nahi ditut. CYP2D6 proba bat egin nahi dut, nire farmazenomiko arriskua ulertzeko. Gainera, uste dut ADHD, depresio eta antsietate komorbideak dituela, horiek erabilera hau eragin dute eta tratamendu propioa behar dute."

Hala, paragrafo horrek klinika bisitaren helburua aldatzen du, ez dagoela baztertzerakoan, baizik eta tratamendu plana egiteko.

8.3 — Erosketako mugiketak eta kalte-prebentzioko baliabideak.

- DXM erosketaren mugiketa: Estatu askok 18 urtetik gorako adin-egiaztapena eskatzen dute DXM erosteko. Zenbait kateko farmaziek erosketa jarraipen programak ezarri dituzte borondatez. CVS Pharmacyk mugak jartzen ditu DXM erosketetan eta NAN bat behar da. Mugiketa hauek kalte-prebentzioko neurriak dira; erorialditako pertsonentzat, ingurunearen beste oztopide bat gehiago izan daitezke.
- DXM erabilerari buruzko informazioa: Erowid-eko DXM atala (erowid.org/chemicals/dxm) erabilgarri dagoen informazio osoena da arriskuak minimizatzeko. William White-ek egindako DXM galderak eta erantzunak oinarrizkoa da.
- SAMHSAren tratamendu bilatzailea (findtreatment.gov): DXM gutxi batzuetan substantzia nagusi gisa agertzen bada ere, depresio, arreta-arazoa eta antsietatearekin lotutako drogen erabileraren arazoak modu egokian tratatzen dira tratamendu bilatzaile estandarraren bidez.
- Adinorduentzako telefono-laguntza: 1-800-852-8336 (adinekoentzako). Helduak krisi egoeretan laguntzeko prestakuntza jasotako adinordeen laguntza.
- Krisiaren testua: 741741 zenbakira "HOME" idatzi.

Azken hitza.

THE CENTURION — Kasiketako sendagaiak, zure beharrei buruzko egia esateko.

DXM ez zuen inoiz egin behar zen bezala zuregan. Bayer enpresak eztulari tratatzeko asmatu zuen. Azkenean, heldu gabeko gazteengan amaitu zen, eta haiek ohartu ziren horrek beste zerbait geldiarazten zuela: arrunta den kontzientziaren zarata, eztratuak utzitako depresio edo ADHDaren pisua, antsietateak eragindako onarteko autokritika, heldularokoek egiten dituzten gizarte galderak, baina horiei erantzuteko oinarririk eskaintzen ez dutenak.

Konpiluko C-37 printzipioa zuzenean aplikagarria da: substantziaren preferencia bakoitza seinale bat da. DXM preferencia hau serie honetan argienetako bat izan zen, sinbaleak hain zehatz baitzegoen. NMDA blokeoak burua lasaitzen zuen, sigma-1 agonismoak umorea altxatzen zuen, serotonergiko beroak antsietate soziala laztatzen zuen; horiek ez ziren efektu aisialdikoak ausartak. Farmakologikoki zehatz zeuden neurobiologiako arazoei emandako irtenbideak, eta osasun sistemak edozein dela ere, arazo horiak identifikatu gabe zeuden edo behar bezala tratatzen ez ziren.

OTC estatusak, DXM oso erraz eskuragarri jartzen zuen horrek, arazo horiek ere ezkutatu zituen. Inork ez du 8 dolarreko eztulina hartzeko ohitura serio hartzen. Inork ez dio heldu batek Robitussin erosiko duenari gertatzen zaionari buruz galdetzen, etxean, eskolan edo bere buruan. Sustantziak arazoa ezkutuan konpondu zuen eta arazoa ikusezina geratu zen.

Recovery arazoa izena ematen du. Depresioa — benetakoa, biologikoa, askotan MTHFR-aren bariantza batek eragindako sintesiaren falta, eta 5-MTHF hori konponduko luke, SSRIs ezinezkoa zena. ADHD — arreta sistema frekuentzia okerrean funtzionatzen du, eta tratamendu egokiarekin fokua lortzen da, DXMek errezeptoreen antagonismo bidez ematen zuen bezala. Izurrite soziala — sistemaren erabilera sozialak benetan arriskutsua dela sentitzen duen sistema nerbiosoa, eta horrek CBT (terapia kognitibo-portaerako) eta esposizio praktikak tolerantzia garatzeko laguntzen dute, farmaceutikoki sigma-1 agonismo bidez ematen zen bezala. Existentziari buruzko galderak — kontemplazio tradizioetan gordetzen diren galderak dira, milaka urte daramatzate horiek gordetzen, eta DXM horietara iristeko bide labur bat eskaintzen zuen, baina kostu batean. NMDAren erantzunaren eta hepatotoksikotasunaren inguruan.

Botika-preparatuak esan dizut berdin: zure sistema nerbiosak zerbait behar duela. Errekuperazioa hori zein den jakitea da, eta zure biologiarek osoz hornitzeko baldintzak sortzea.

DXM erabiltzean zarata desagertu zen. Errekuperatzea hori ulertzea da: zarata beti kudeatu zitekeela. Sistema nerbioak hori kudeatzeko egina dago. Zuretzako tresna egokiak behar ziren, eta zure botikaren mezuari serio hartzen zuen norbait.

— — —

DXMeko arriskuei buruzko informazioa: erowid.org/chemicals/dxm | Gazteen linea: 1-800-852-8336 | Krisiari buruzko testua: HOME 741741 zenbakira bidalita.
Recovery Kernel osoko Centurion Compendium-ra jo behar da aipatutako protokolo guztiei buruzko informazioa lortzeko.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ **ARRISKUA GUTXITU ZURE HELBURUAREN, EZ MEDIKUNTZA AHOALDIA.**
DXM erabiltzaren ondorioetatik nola osatu, Recovery Kernel erabiliz. Sustantzia espezifikoen inguruko gidaria.